揚げる

とんかつ

1人分 約540kcal

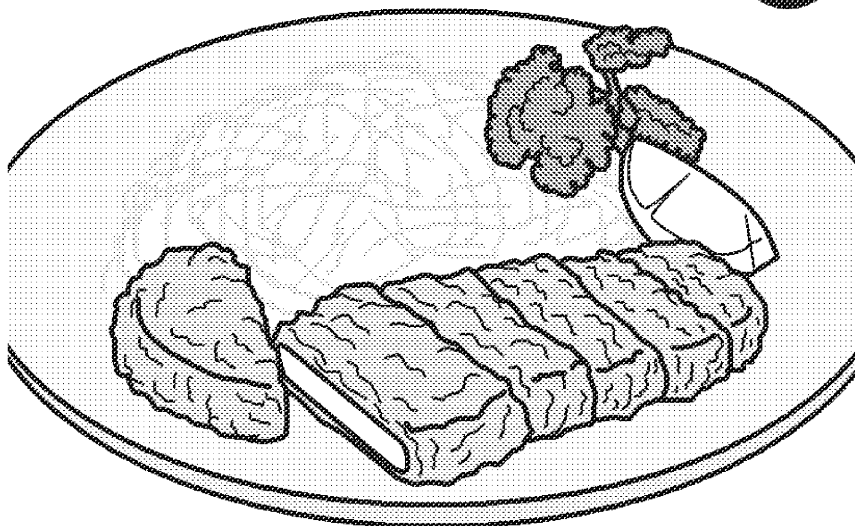
材料（4人分）

- 揚げ油 ……………… 800g（約880mL）
- 豚ロース肉（約100g位のもの）……………… 4枚
- 塩 ……………… 少々
- こしょう ……………… 少々
- 小麦粉（薄力粉）……………… 適量
- 卵（溶きほぐす）……………… 1個
- パン粉 ……………… 適量

作りかた

①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。

②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。

③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

※特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

いかやゆで卵などは揚げすぎない

※長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。

※鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

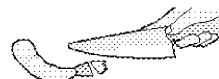
※天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。

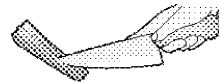
※ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。

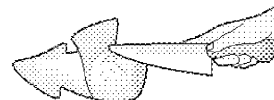
※冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

揚げものに使える鍋について

・付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。（鍋底が変形したら使わないでください。）

・油は200g（220mL）～800g（880mL）で、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。

・油煙が多く出たら電源を切ってください。

警告　付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

揚げもの調理例

オーブン 自動調理例

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

さんま（1尾約180gのもの）……………… 1～5尾
塩 ……………………………………………… 適量

作りかた

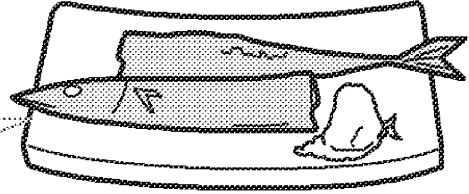
①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、メニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10～20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま5尾に対し、小さじ1½（約10g）くらいです。（魚の重さの1～2％）
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

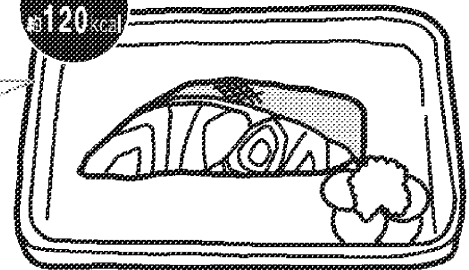
切身・ひもの

塩鮭

材料

塩鮭の切り身（1切れ約60gのもの）
…………………………………………… 1～5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

つけ焼き

焼きとり

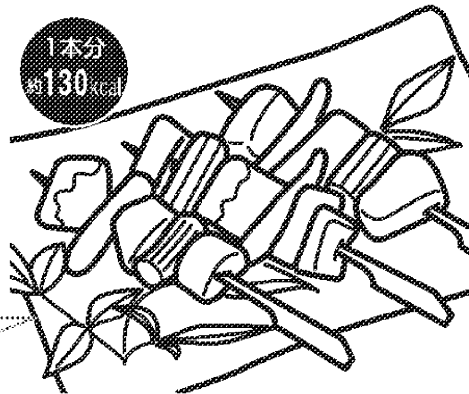
材料

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）
…………………………………………… 2～8本

Ⓐ
- しょうゆ ………………… カップ ½
- みりん …………………… カップ ¼
- 砂糖 ……………………… 大さじ 2～3
- サラダ油 ………………… 大さじ 1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分～1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり（1切れ約100gのもの）………… 1～5切れ

Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ 4
- みりん …………………… 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

とり肉

鶏のハーブ焼き

1枚分 約400kcal

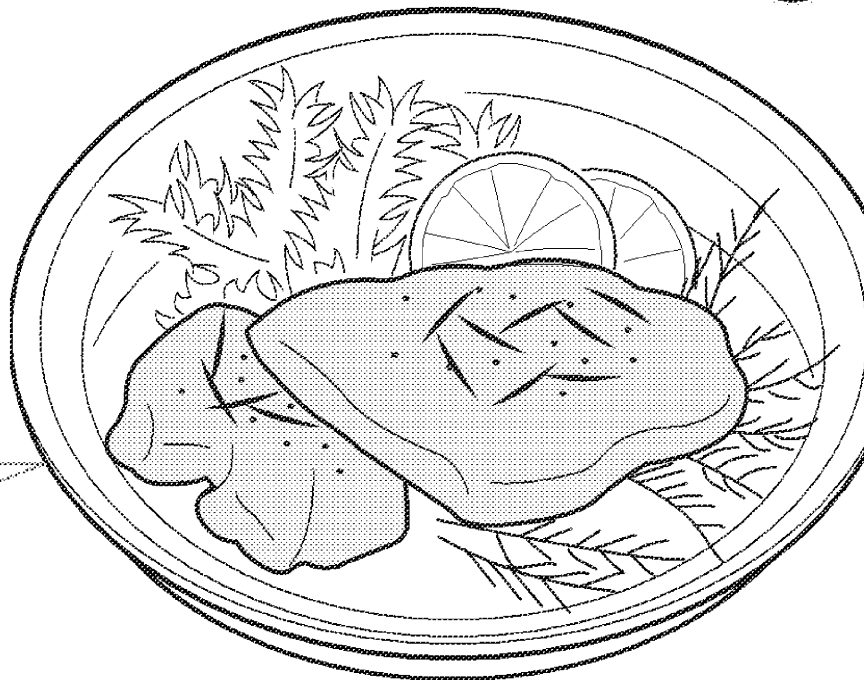
材料

鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…… 2枚（約500g）

Ⓐ
- 塩、こしょう……………………… 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）……… 各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてⒶをまぶす。
②皮側を上にして焼網にのせ、メニューの「とり肉」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。（こげ、煙の原因）

ピザ

手作りかんたんピザ

1枚分 約1030kcal

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加焼きなどで調節してください。

材料（直径26cm1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）……………………… 30g
- 小麦粉（強力粉）……………………… 70g
- 砂糖 ……………………… 大さじ1弱
- 塩 ……………………… 小さじ1/3

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……………………… 小さじ2/3

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）……… 60～65mL
- オリーブ油……………… 大さじ1弱

打ち粉用小麦粉（強力粉）……………… 適量
オリーブ油 ……………………… 適量
ピザソース（市販のもの）……………… 適量

Ⓒ
- 玉ねぎ（薄切り）……………………… 1/6個
- ベーコン（短冊切り）……………………… 30g
- サラミソーセージ（薄切り）……… 8枚
- ピーマン（輪切り）……………… 小1個
- マッシュルーム缶（スライス）……………… 小1/2缶

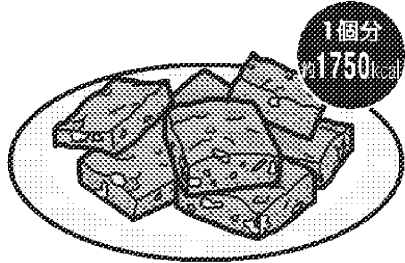
スタッフドオリーブ（薄切り）……………… 4個
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）…… 80g
塩、こしょう……………………… 各少々
アルミホイル ……………………… 適量

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
②5～6分間よくこねる。（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。）
③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2～1.5倍になるのが目安）
④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）
⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
⑥のばした生地にピザソースを塗り、Ⓒを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
⑦メニューの「ピザ」で焼き上げる。

オーブン 手動調理例

オーブン調理

ブラウニー（チョコ菓子）

材料（18cm×18cmのアルミ容器1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）……………… 60g
- ココア（パウダータイプ）……………… 大さじ1½（約9g）
- ベーキングパウダー……… 小さじ⅓

砂糖……………… 60g
バター（室温にもどしておく）……………… 60g
卵……………… 1½個
ブラックチョコレート（粗くきざむ）……… 60g

Ⓑ
- レーズン（粗くきざむ）……………… 40g
- くるみ（粗くきざむ）……………… 40g

アルミホイル、オーブンシート……… 各適量

作りかた

①アルミホイルを2枚重ねにして18cm×18cmの正方形の型を作り、底面にオーブンシートを敷く。

②チョコレートは鍋に入れ「弱火」にしてとかす。
③ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
④卵を加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
⑤Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐを合わせ、ふるい入れてよく混ぜる。
⑥①の型に流し入れ、表面を平らにする。
⑦焼網に⑥をのせ、[オーブン][160℃]で約12分焼き、型の前後を入れかえて、さらに6～10分焼く。

オーブン調理

フライ温め

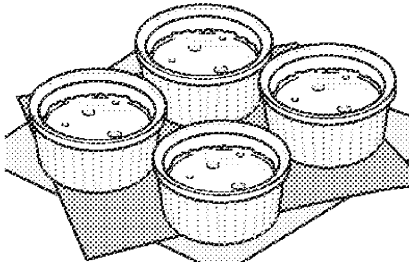
作りかた

①冷めた揚げもの（100～300g）を焼網に並べ、[オーブン][180℃]で10～13分様子を見ながらあたためる。

オーブン調理

焼きプリン

材料（直径7.5cm×高さ4cmのスフレ皿6個分）

Ⓐ
- 牛乳……………… カップ1
- 砂糖……………… 80g

卵（ときほぐす）……………… 2個
バニラエッセンス……………… 少々
<カラメルソース>

Ⓑ
- 砂糖……………… 60g
- 水……………… 大さじ2

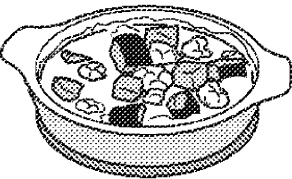
水……………… 大さじ1

作りかた

①カラメルソースを作る。
鍋にⒷの水と砂糖を入れ、「中火」～「弱火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
②鍋にⒶを入れ「弱火」で人肌くらいにあたため、かき混ぜて砂糖をとかし、卵を加えて裏ごししてからバニラエッセンスを加える。
③薄くバターを塗った型に分け入れ、焼網に並べ、[オーブン][140℃]で25～30分様子を見ながら加熱し、粗熱がとれたら冷蔵室で冷やす。
④上に①のカラメルソースをかける。

オーブン調理

野菜のグラタン

材料（直径20cmの耐熱性焼き皿1皿分）

かぼちゃ（ひと口大に切る）…… ¼個（約200g）
カリフラワー（小房に分ける）小1株（約250g）
玉ねぎ（薄切り）……………… ¼個（約50g）
ベーコン（1cm巾に切る）……………… 2枚分
<ホワイトソース>

Ⓐ
- 牛乳……………… カップ1
- 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ2（約18g）
- バター……………… 大さじ2（約24g）

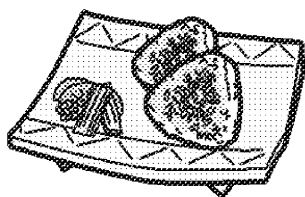
塩、こしょう……………… 各少々
ナチュラルチーズ……………… 60g
アルミホイル……………… 適量

作りかた

①ホワイトソースを作る。
鍋にⒶを入れて泡立て器でダマがない程度にさっと混ぜる。
②「中火」にして混ぜながら煮て、沸とうしたら「中火」～「弱火」にして4～5分時々混ぜながらとろみがつくまで煮て、軽く塩、こしょうをする。
③鍋に水を入れ「強火」～「ハイパワー」でお湯をわかし、塩と酢を入れてカリフラワーをゆでる。
④鍋に水を入れ「強火」～「ハイパワー」でお湯をわかし、かぼちゃをゆでる。
⑤②のホワイトソースの1/3量を焼き皿に広げ、③、④をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをする。
⑥残りのホワイトソースを全体にかけ、チーズを散らす。
⑦焼き皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせて、[オーブン][220℃]で24～28分焼く。

オーブン調理

焼きおにぎり

材料

おにぎり（1個 約80g）……………… 4～6個

Ⓐ
- しょうゆ……………… 大さじ2
- みりん……………… 大さじ1½
- 酒……………… 大さじ½

サラダ油……………… 少々

作りかた

①焼網に薄くサラダ油をぬってからおにぎりを並べ、[オーブン][240℃]で14～16分白焼きにする。
②おにぎりの両面にⒶのタレをぬり、焼網に並べ、[オーブン][240℃]で6～10分様子を見ながら焼く。

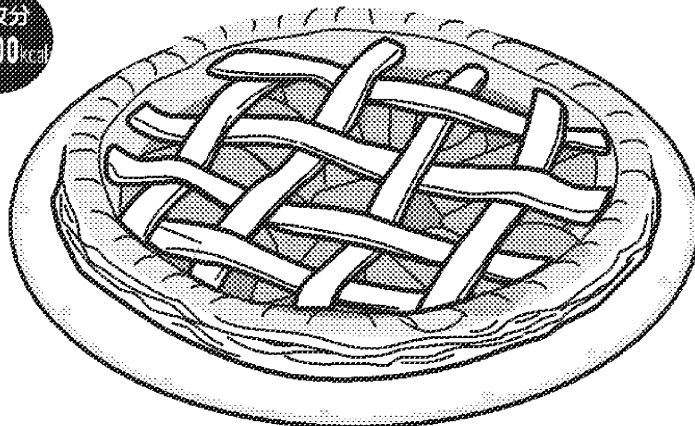
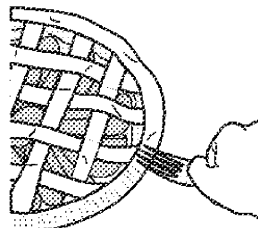
オーブン調理

アップルパイ

材料（直径26.5cmのパイ皿1枚分）

市販の冷凍パイ生地（1枚100gのもの）…… 3枚
りんごのプリザーブ……………… 300～350g
<つや出し用卵>
卵 …………………………………… 1/2個
塩…………………………………… 小さじ1/2
アルミホイル……………………………… 適量

作りかた

①冷凍パイ生地は室温にもどしておく。
②1枚を26×26cmの正方形にのばし、その上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
③パイ皿の上にたるませるようにして広げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの生地は型の縁にそって切り落とす。
④底全体にフォークで穴をあけてから、汁気をきったりんごのプリザーブをのせる。
⑤残りのパイ生地2枚を重ねて20×25cmくらいにのばし、縦11等分してひも状の生地を作る。
⑥8本のひもを④の上に格子状にのせ、縁につや出し用卵をぬり、残りの3本をまわりにのせ、フォークの背で筋をつける。

⑦表面全体につや出し用卵をぬる。
⑧パイ皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、［オーブン］［210℃］で約26分焼く。

―りんごのプリザーブ―
りんご3～4個（正味300～400g）は、6～8つ割りにし、芯と皮を取って鍋に入れ、砂糖（100～120g）をまぶし、「弱火」にして、りんごが透き通ってきたら「中火」にして水分をとばし、レモン汁（大さじ1）を入れ、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にざるにあげて汁気をきり、シナモン（小さじ1/4）を加える。

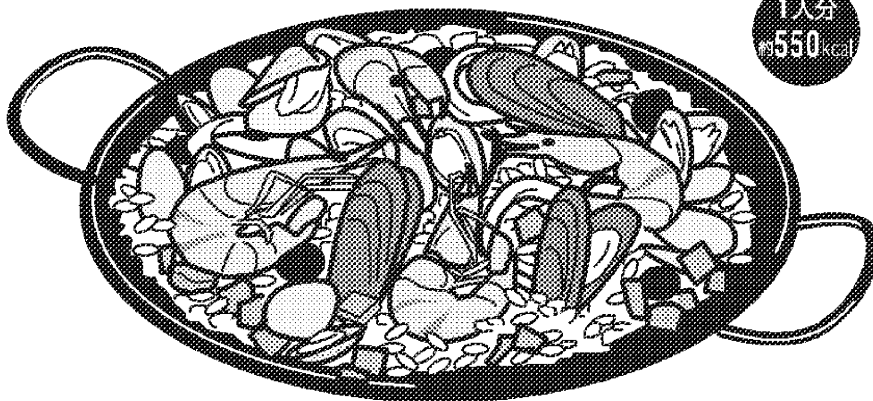
オーブン調理

パエリア

材料（2人分）

米…………………………………… カップ1
Ⓐ サフラン…………………… ひとつまみ
Ⓐ 水 ……………………………… カップ1/4
ムール貝………………………………… 2～4個
あさり（殻つき）……………………………… 120g
えび（有頭）………………………………… 2～4尾
いか…………………………………… 1/2ぱい
ブラックオリーブ……………………………… 4個
Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り）………………… 1/4個
Ⓑ にんにく（みじん切り）……………… 小1片
Ⓒ パプリカ（赤・黄、各1cm角に切る）… 各1/2個
Ⓒ トマト（湯むきし、種を取って1cmのサイの目切り） 1/2個
白ワイン…………………………… カップ1/4
スープ（固形スープ1/2個をとく）……… カップ1
塩、こしょう……………………………… 各少々
レモン……………………………………… 1/2個
オリーブ油 ……………………………… 大さじ2
アルミホイル……………………………… 適量

作りかた

①米は30分くらい前に洗い、平らなざるなどに広げ、水気をきっておく。
②Ⓐのサフランは水に約10分くらい浸し、色と香りを出しておく。
③ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
④えびは背わたを取る。いかは内臓を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
⑤パエリア鍋にオリーブ油を「中火」～「強火」で熱し、Ⓑを炒め、③、④を加えてサッと炒めて塩、こしょうをし、白ワインをふる。
⑥⑤にアルミホイルでふたをして「弱火」にして2分ほど蒸らし、貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
⑦⑥にⒸを加え、「中火」で炒め、①の米を加えてすき通るまで炒め、②とスープを加え、⑥の取り出した魚介を盛り、オリーブを散らしアルミホイルでふたをする。
⑧パエリア鍋の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、［オーブン］［260℃］で約30分蒸し煮にして火を止め、5～10分蒸らす。

オーブン 手動調理例（つづき）

オーブン調理

鮭のホイル焼き

材料（2個分）

生鮭（1切れ80～90gのもの）……2切れ
大正えび……2尾
生しいたけ……2枚
玉ねぎ（薄切り）……1/4個
レモン（薄切り）……2枚
バター……大さじ1
塩、こしょう、レモン汁……各少々
アルミホイル……適量

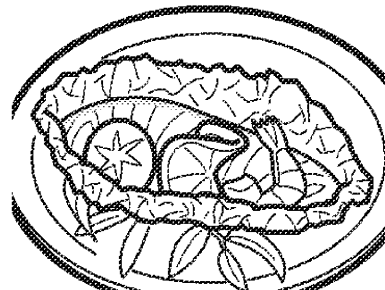
作りかた

①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター（分量外）をぬる。
④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。
⑤焼網の上にのせ［オーブン］［280℃］で約23～27分焼く。

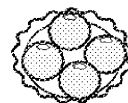
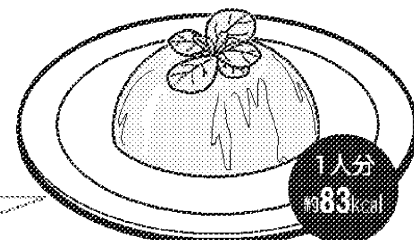
1個分 約250kcal

オーブン調理

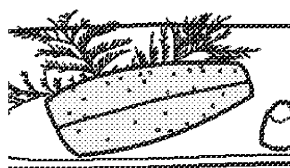
焼きりんご

材料（りんご4個分）
（直径20cmの耐熱性の焼き皿）

りんご（紅玉、ふじなど）……2個
バター……10g
グラニュー糖……10g
シナモンシュガー……適量
ミント……お好みで

作りかた

①りんごはよく洗って横半分に切り、芯を抜く。
②芯を抜いたところに、バターとグラニュー糖をそれぞれ2.5g（10gの1/4）ずつ入れる。
③りんごが重ならないように、焼き皿に並べる。（写真参照）
④オーブンの焼網の中央にのせ、［オーブン］［180℃］で約30分焼き上げる。
⑤焼き上がったら、お好みで、シナモンシュガーをふりかけ、ミントを飾る。

☆焼き色は、りんごの種類や大きさなどによって変わります。お好みに合わせて、加熱時間などで調節してください。
☆りんごに含まれるペクチンなどの食物繊維が加熱により小さい分子となるため、吸収率が高まります。
☆皮には強い抗酸化作用があり老化を防止してくれるりんごポリフェノールが果肉の4倍も含みます。

1人分 約83kcal

魚焼き調理

さんまのみりん干し

1人分 約90kcal

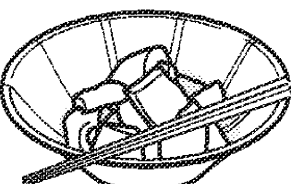
材料

さんまのみりん干し（生干し）……2枚
大根おろし……適量

作りかた

①仕上がり「強」で6～10分焼く。

魚焼き調理

いかのみそ漬け焼き

1枚分 約150kcal

材料

いかのみそ漬け……1枚

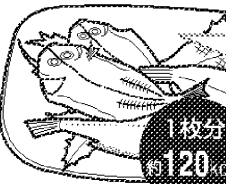
作りかた

①仕上がり「強」で14～16分焼く。

魚焼き調理

ひものいろいろ

1枚分 約120kcal

☆頭は、加熱中に反ってヒーターに近づき、焦げの原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

材料

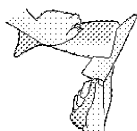
ひもの（100～120gのもの）……2～4枚

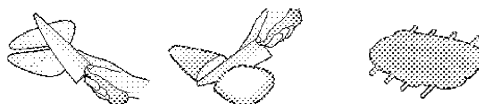
作りかた

①焼網にひものをのせ、仕上がり「強」で8～14分焼く。

こんな魚のときは

厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。

加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。

川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。

保証とアフターサービス　必ずお読みください

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

◎保証期間はお買い上げ日から1年です。
　※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこのクッキングヒーター（IHタイプ）の補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

◎補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは　出張修理

「故障かなと思ったら」（☞P.42～49）に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」に修理をご依頼ください。

◎保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品名	ダイキンクッキングヒーター
型式	HIH4KS
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

◎保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

お客様ご相談窓口

商品に関する修理・消耗部品のご用命や取扱いのご相談など
全てのお問い合せは ダイキンコンタクトセンター へご連絡ください。
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようにお願いします。

ダイキンコンタクトセンター
（お客様総合窓口）

フリーダイヤル 0120-88-1081（全国共通フリーダイヤル）
FAXでのお問合わせは　0120-07-0881（FAX専用フリーダイヤル）
http://www.daikincc.com（ご相談対応ホームページ）

営業時間：24時間365日対応いたします。
対応業務：商品に関するすべてのご相談・お問合せをお受けいたします。
（空調機の修理・メンテナンス・取扱い・機種選定・および別売品・消耗品・補用部品の販売など）

（東京）〒143-0015　東京都大田区大森西三丁目29-7／（大阪）〒541-0043　大阪府大阪市中央区高麗橋四丁目5-2

仕　様

項目		仕様
型式		HIH4KS
電源		単相200V（50~60Hz共用）
消費電力		5.8kW·4.8kWと切り替え式
	右IHヒーター	3.0kW（100W相当~3.0kW　12段階火力調節）※
	左IHヒーター	3.0kW（100W相当~3.0kW　12段階火力調節）※
	中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）	1.2kW（300W相当~1.2kW　3段階火力調節）
	オーブン	自動調理1.2kW（魚焼き手動調理：600W相当、930W相当、1.2kWの3段階火力調節）
	触媒用加熱ヒーター	300W
	待機時消費電力	0.05W以下（電源「切」の状態）
コードの長さ		3.5mm²　3芯　キャブタイヤケーブル　0.7m
差込プラグ		250V~30A（接地極つき）
大きさ	本体	幅599　奥行559　高さ231.5（mm）
	オーブン	幅280　奥行360　高さ124（mm）
質量（重さ）		約21.5kg

※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

【総消費電力の切り替えについて】

本製品は、工場出荷時総消費電力を5.8kWに設定してありますが、4.8kWに切り替えることもできます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

愛情点検

★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を！

●クッキングヒーター（IHタイプ）の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。	●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がする。 ●その他の異常や故障がある。	お願い	故障や事故防止のため、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

ダイキン工業株式会社
本　　社　〒530-8323　大阪市北区中崎西二丁目4番12号　梅田センタービル
東京支社　〒108-0075　東京都港区港南二丁目18番1号　JR品川イーストビル
http://www.daikinaircon.com/

お客様メモ

ご購入店名
TEL
据付年月日　　　　年　　　　月　　　　日

3V009726-2　M08B233(0902)
2-H8508-1　L8(HP)